



Е.Әшім
2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания
учащихся начальных классов в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80
		Горох	16
		Морковь	24
		Лук	24
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	40
		Соль йодир.	1
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
		Масло слив.	10
		Сыр	22
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130
		Рис	17
		Пшено	17
		Сахар	8
		Масло слив	8
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	5
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
Хлеб р-п	20	Ванилин	0,1
		Хлеб р\п	20
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15

3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	Капуста	41,8
		Огурцы	15
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
		Кисель п/ягодный	200
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
		Картофельное пюре	100
		молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклы	60	Капуста св.	48
		Свекла	250
		Сахар песок	3
		Масло растит.	5
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
Гречка отварная	100	Соль йодир	1
		Крупа	60
		Масло слив	5

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо говядины груд.	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа кукурузная	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		соль	0,8
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48

		Ванилин	0,1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20		20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа (рис, пшено)	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Рыбные консервы в масле, или натур	25
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Сок натуральный	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0,001
Картофельное пюре	100	Картофель	160
		молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	100	Крупа	60
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо (говядины груд.,курицы)	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа кукурузная	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		соль	0,8
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	заварка	2
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	20		20

4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа (рис, пшено)	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Рыбные консервы в масле, или натур	25
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п\ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Сузбеше	100		
Хлеб р/п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло сливочное	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.0015
		Картофельное пюре	150
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1

Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110

		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м\р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макаронны	50
		Масло слив.	7
Кисель п\ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ТУ «Отдел образования города

Караганды»

Е.Әшім

2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (зима – весна)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
2-ой день			
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
3-ой день			

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Плов с курицей	200	Курица груд	240		
		рис	80		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	18		
		лук	35		
		морковь	35		
		томат	12		
Сузбеше	100				
Хлеб р\п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р\п	20		
		Масло сливочное	10		
Кисель п\ягодный	200	Кисель	24		
		Сахар	10		
		Крахмал	12		
		Лимон. кис.	0.0002		
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат овощной	100	Капуста	65		
		Морковь	30		
		Масло раст.	14		
		Сахар	6		
		Соль йодир.	1		
		Котлета рыбная	100	Минтай	168
Хлеб пшен		Хлеб пшен	24		
		молоко	45		
		Сухари	18		
		Масло раст	15		
		Масло слив	4		
		Соль йодир.	0.0015		
		Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко		молоко	75
Соль	1				
Масло сливочное	8				
Компот из сухофруктов	200			Сухофрук.	20
Сахар		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40		
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат из капусты св. , свеклой	100	Капуста св.	88		
		Свекла	40		
		Сахар песок	4		
		Масло растит.	8		
		Соль йодированная	1		
		Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
Хлеб	22,5				
Молоко	24				
Лук репчатый	10				
Масло раст.	10				
Сухари	20				
Соль йодир	1				
Гречка отварная	150	Крупа	60		
		Масло слив	8		

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м\р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72

		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40